

毎月19日は 「食育の日」です！



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送る力を育むことです。

また、気候風土や豊かな自然によって育まれる命のすばらしさを知り、「食」を通じたコミュニケーションによって人間関係を築くなど豊かな「こころ」を育てていくことでもあります。

「食」を通じて心と体の健康を保ち、いきいきとした毎日が過ごせるようにできることから始めてみましょう！

★バランスの良い朝食を食べよう！

市では、毎年市内の保育園、幼稚園、こども園の5歳児とその保護者を対象に食事アンケートを行っています。今年度行ったアンケートでは、毎日朝食を食べている園児は95.3%、黄色（炭水化物を多く含む食品）、赤色（たんぱく質を多く含む食品）、緑色（ビタミン・ミネラルを多く含む食品）の3色そろった朝食を食べている園児は47.8%でした。

園児が朝食に食べているものを色別に見ると、黄色の食品が86.2%、赤色の食品が77.1%であるのに対し、緑色の食品は56.5%と低く、毎年野菜の摂取不足が課題となっています。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは体の調子を整えるはたらきがあります。野菜を取り入れ、毎日3色そろったバランスの良い朝食を食べて、より元気な体をつくりましょう。

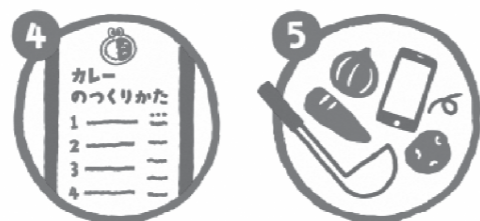
野菜を食べて 毎日元気！



★「Sketch Cook (スケッチクック)」で楽しく学ぼう！

「Sketch Cook」とは？

「おえかき」を通して食や栄養について楽しく学べる、大塚製薬株式会社が開発したアプリです。描いたごはんの絵をキャラクターに変身させて作り方を手に入れたり、栄養バランスについて学んだりすることができます。無料でダウンロードできるので、親子で楽しみながら活用ください。



Android版



iOS版

ダウンロードはこちらから
※ダウンロード時やアプリ
時の通信料は利用者負担

瀬戸内市と大塚製薬株式会社は包括的連携協定を結んでおり、市民の皆さんの健康維持や増進に関すること、食育に関することなどで連携しています。

新型コロナウイルス感染症対策 ～皆さんのご協力をお願いします～

新型コロナウイルスの県内感染者は2,000人を超え、市内でもクラスターが発生するなど、感染拡大が止まらない状況が続いています。県内の感染状況（1月20日時点）は、政府が示す指標において4段階中2番目に深刻な「ステージ3（感染急増）」に該当しており、このままでは医療機関の対応限度を超え、新型コロナウイルス感染者だけでなく、通常の医療受診にも支障が出てまいります。皆さんの家族など大切な人たちへの感染を防ぐためにも、引き続き一人一人の感染防止対策にご協力をお願いします。

健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

みんなで守ろう！ 5つのポイント

- ①一人一人が最大限の感染予防策をとらない限り、感染は止まりません。高齢者に接する人は、特に気を付けてください。
- ②高齢者は、無防備に人と接することを避けてください。
- ③感染予防策が不十分な宴会、飲食、カラオケは中止してください。
- ④事業所では、事業を継続するためにも、体調不良の人は休ませてください。
- ⑤事業所や店舗は再度、感染防止対策を点検してください。



引き続き「新しい生活様式」の実践を！

- ・手洗いや手指消毒の徹底
- ・外出時のマスク着用
- ・人との距離を保つ
- ・こまめに換気
- ・毎朝の体温測定、健康チェック
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養



⚠ 発熱や風邪のときは「かかりつけ医」に相談しましょう

新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪の症状（発熱や咳、体のだるさなど）と似ています。こうした症状がある場合は、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がない場合は岡山県ホームページで診療所などを探すが、受診相談センターへ相談しましょう。

※受診するときは、必ず電話予約をした上でマスクをして行きましょう。

受診相談センター（備前保健所）

- 平日（午前9時～午後5時） ☎086-272-3934
- 土・日・祝日（午前8時～午後6時） ☎086-226-7925
- ※休日は、担当医療機関へ転送されます。

一般相談窓口

☎086-226-7877（24時間対応）※夜間は受診案内のみ。

岡山県ホームページ

岡山県 新型コロナ



岡山県ホームページ

情報は随時更新されますので、定期的にご確認ください。